

入浴中の事故を防ごう

鳥取県では年間100人の方が入浴中に命を落とされています

令和4年11月

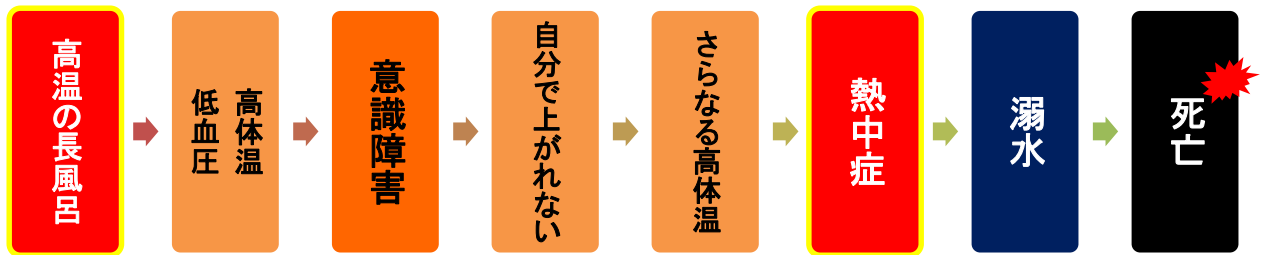


入浴中の事故はなぜ起こるの？

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により心筋梗塞を引き起こす「ヒートショック」が主な要因と考えられてきましたが、近年の調査で、大半は「熱中症」※であることが明らかになってきました。

熱中症のメカニズム

※「熱中症」とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。



出典：入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告より改変



入浴中の熱中症を防ぐポイント

入浴中の事故は、入浴方法の見直しで防ぐことができます。以下は入浴中に熱中症にならないための重要なポイントです。具体的な予防策は、本人だけでなく、家族など周りの人と一緒になって、日常生活に取り入れましょう。

- ① **声かけ入浴** 家族と同居している場合は、入浴前にひと声かける（意識障害の早期発見）
- ② **体温上昇を抑える入浴方法** 安全に入浴するための目安を守る



お湯の温度、
時間を測ることを
習慣に！

- ・お湯の温度は**41度以下**
- ・入浴時間は、**10分以内**
(タイマーでアラームを鳴らすなど)



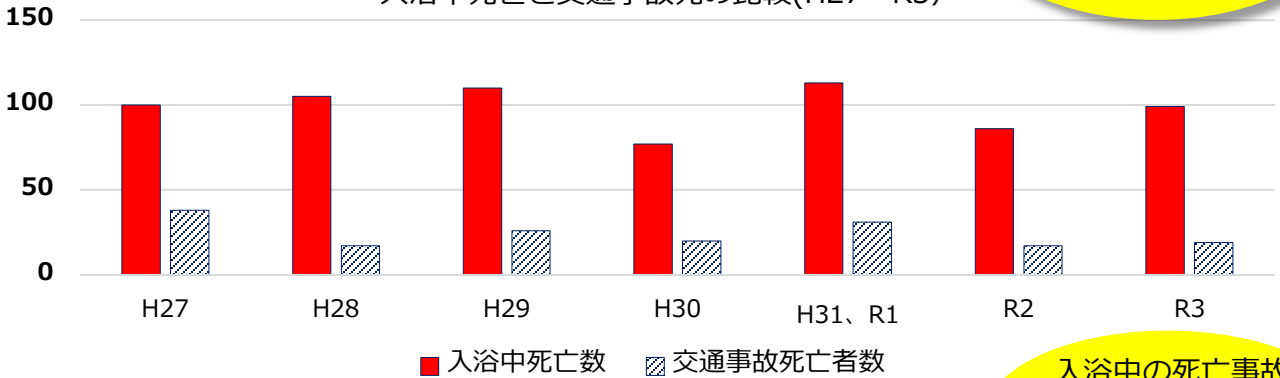
鳥取県の入浴中死亡事故の特徴

年間100人
交通事故死亡者数の
約4.1倍！

(鳥大医学部飯野教授報告
過去7年間について調査)

◇鳥取県における入浴中死亡事故◇

入浴中死亡と交通事故死の比較(H27～R3)

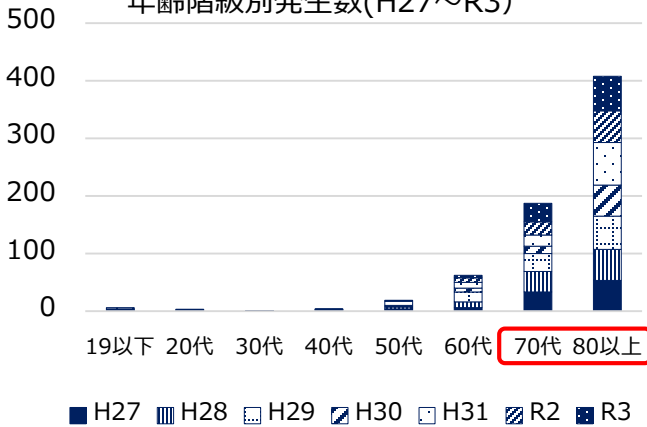


入浴中の死亡事故の
8割が70歳以上、
冬場に多い！

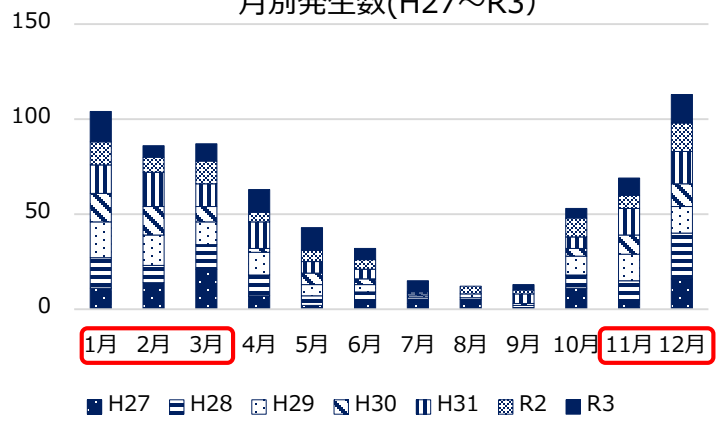


高齢者は特に気をつけて！

年齢階級別発生数(H27～R3)



月別発生数(H27～R3)



出典：令和4年度第2回鳥取県熱中症対策連絡会議資料（鳥取大学医学部飯野守男教授）をもとに再構成

入浴中の事故を防ぐ6箇条

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ②お湯は41度以下で、10分以内を目安に、長湯をしないよう気をつけましょう。
- ③浴槽から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。
- ④浴室内に手すりを設置しましょう。
- ⑤食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
- ⑥同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。



鳥取県マスコットキャラクター
「湯けむりトリピー」

本チラシへの
お問合せ

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課健康づくり文化創造担当
電話：0857-26-7227 / ファクシミリ：0857-26-8726
E-mail：kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

